13.038 Syrové karbonátky s jogurtovou omáčkou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tvrdý	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
vajcia	17	0,85	20	1,00	25	1,25	30	1,50
krupica	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
strúhanka	0,60	0,60	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
olej	0,40	0,40	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
jogurtová omáčka								
jogurt biely	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
horčica	0,05	0,05	0,15	0,15	0,25	0,25	0,40	0,40
cibuľa	0,20	0,17	0,40	0,34	0,50	0,43	0,70	0,60
uhorky sterilizované b. n.	0,70	0,63	0,80	0,72	1,00	0,90	1,20	1,08
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	80		115		140		165	
hmotnosť omáčky v g	30		40		50		60	
hmotnosť karbonátka g	50		75		90		105	

Receptúra

Výrobný postup

Údený syr postrúhame na jemno, pridáme vajcia, krupicu a časť strúhanky. Dobre zamiesime na masu, z ktorej robíme guľky a potom formujeme na karbonátky. Karbonátky obaľujeme v zvyšnej strúhanke. Vyprážame na oleji. V MŠ pečieme v rúre. Hotové porcie polievame jogurtovou omáčkou.

Jogurtová omáčka: jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme očistenou, umytou jemne nakrájanou cibuľkou, uhorkami, soľou a zjemníme cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	422	101	2,88	5,4	2,5	9,8	0,3	39,7	0,3	0,023	0,0	0,1	1,1	0,2

B	1311	315	3,82	26,7	15,3	14,7	0,5	50,8	0,4	0,027	0,0	0,1	1,5	0,2
C	1608	386	4,87	32,1	18,4	19,2	0,7	62,5	0,6	0,034	0,0	0,1	1,8	0,3
D	1933	464	6,04	37,6	21,5	25,0	0,9	75,2	0,7	0,041	0,1	0,1	2,2	0,4